

# CALDO ESAKA STUDIO TIMETABLE

## カルド江坂 8月スタジオスケジュール

|       | 月   | 火  | 水  | 木  | 金 | 土  | 日   |
|-------|---|--|--|--|---|--|---|
| 8:30  |   |  |  |  |   |  |   |
| 9:00  |   |  |  |  |   | 8:30~9:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>Chii<br>★          | 8:30~9:30<br>経絡ヨガ<br>淡川 麻智枝<br>★★                 |
| 9:30  |   |  |  |  |   |  |   |
| 10:00 |   |  |  |  |   |  |   |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>ボディコンディショ<br>ニングヨガ<br>Naoko<br>★★              | 10:30~11:30<br>アロマ<br>デトックスヨガ<br>安田 葉子<br>★★     | 10:30~11:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>INARI<br>★       | 10:30~11:30<br>ビギナーヨガ<br>Fumi<br>★           |   | 10:00~11:00<br>姿勢改善<br>ピラティス<br>Chii<br>★★       | 10:00~11:00<br>陰ヨガ<br>sasha<br>★                  |
| 11:00 |   |  |  |  |   |  |   |
| 11:30 |   |  |  |  |   |  |   |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>陰ヨガ<br>Naoko<br>★                              | 12:00~13:00<br>ビギナーヨガ<br>まあこ<br>★                | 12:00~13:00<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>INARI<br>★★ | 12:00~12:45<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>Fumi<br>★★   |   | 11:30~12:30<br>ヒーリングヨガ<br>清水 彩生<br>★             | 11:30~12:30<br>週替わりレッスン<br>★~★★                   |
| 12:30 |   |  |  | 12:45~13:00                                  |   | 12:30~13:00                                      | 12:30~13:00                                       |
| 13:00 |   |  |  |  |   |  |   |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>ボディメイクヨガ<br>Nori<br>★★                         | 13:30~14:30<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>Naomi<br>★     | 13:30~14:30<br>デトックスヨガ<br>みさと<br>★★              | 13:30~14:30<br>パワーヨガ<br>Aya<br>★★★           |   | 14:00~15:00<br>ボディコンディショ<br>ニングヨガ<br>yummy<br>★★ | 14:30~15:30<br>ビギナー<br>ピラティス<br>MITSUYO<br>★      |
| 14:00 |   |  |  |  |   |  |   |
| 14:30 |   |  |  |  |   |  |   |
| 15:00 |   |  |  |  |   |  |   |
| 15:30 |   |  |  |  |   |  |   |
| 16:00 | 14:30~17:30   | 14:30~17:30                                      | 14:30~17:30                                      | 14:30~17:30                                  |   | 15:45~16:45<br>アロマ陰ヨガ<br>YU-RI<br>★              | 16:00~17:00<br>骨盤コンディショ<br>ニングヨガ<br>MITSUYO<br>★★ |
| 16:30 |   |  |  |  |   |  |   |
| 17:00 |   |  |  |  |   |  |   |
| 17:30 |   |  |  |  |   | 17:30~18:15<br>ダイエット<br>ボクシング<br>YU-RI<br>★★★    | 17:30~18:30<br>週替わりレッスン<br>★~★★                   |
| 18:00 |   |  |  |  |   |  |   |
| 18:30 | 18:15~19:00<br>筋膜ローラー<br>ほぐし&リラックス45<br>Naomi<br>★<br>※定員20名※ | 18:05~18:50<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>INARI<br>★★ | 18:15~19:00<br>ベーシックヨガ<br>原 ももこ<br>★★            | 18:05~18:50<br>週替わりレッスン<br>★                 |   |  | 18:30~19:00                                       |
| 19:00 |   |  |  |  |   |  |   |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>miki<br>★                   | 19:10~20:10<br>デトックスヨガ<br>清水 彩生<br>★★            | 19:30~20:30<br>アロマ<br>ビギナーヨガ<br>原 ももこ<br>★       | 19:10~20:10<br>ピラティス<br>MITSUYO<br>★★        |   | 19:30 閉館   | 19:30 閉館  |
| 20:00 |   |  |  |  |   |  |   |
| 20:30 |   |  |  |  |   |  |   |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>ヴィンヤサ<br>フローヨガ<br>miki<br>★★★                  | 20:30~21:30<br>アロマ陰ヨガ<br>清水 彩生<br>★              | 21:00~22:00<br>ボディメイクヨガ<br>sasha<br>★★           | 20:30~21:30<br>やさしい<br>フローヨガ<br>MITSUYO<br>★ |   |  |   |
| 21:30 |   |  |  |  |   |  |   |
| 22:00 |   | 22:00 閉館   |  | 22:00 閉館                                     |   |  |   |
| 22:30 | 22:30 閉館  |  | 22:30 閉館   |  |   |  |   |

休館日

＜営業時間＞

月水 10:00~22:30  
 火木 10:00~22:00  
 土日 8:00~19:30  
 祝日 10:00~19:30  
 定休日: 毎週金曜日

※祝日・夏季・年末年始等  
 営業時間やレッスン内容が  
 変更になる事もございます。

＜強度＞

★ 初級  
 ★★ 初中級  
 ★★★ 中上級

※全てのレッスンは定員50名です。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。  
 ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。  
 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。  
 ※スタジオ入室時間は **スタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。**  
 ※レッスン開始後の **途中入室はお断り**しております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。  
 ※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは断りしております。 **携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。**  
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。